

Salud y Bienestar

Aprenda cómo puede vivir más saludable



Viva más saludable

IEHP ofrece programas y clases sobre salud y bienestar sin costo para ayudarle a mejorar su condición física, plenitud mental y convivencia social.

¿Por qué debo inscribirme?

Aprenderá nuevas habilidades que lo ayudarán a poner en práctica hábitos saludables. Estos hábitos pueden ayudar a disminuir riesgos y prevenir problemas de salud a largo plazo.

¿Qué aprenderé?

Puede tomar una clase u obtener materiales sobre temas como:

- Controlar enfermedades (por ejemplo: asma, diabetes y presión arterial alta)
- Atención prenatal
- Bienestar en la infancia temprana y salud preventiva para niños
- Salud para adultos mayores
- Control de peso
- Vivir saludable

¿Cómo puedo comenzar?

Paso 1: Visite iehp.org y vaya a la pestaña "Centro de aprendizaje".

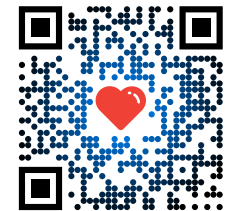
Paso 2: Haga clic en "Educación sobre la salud para miembros".

Paso 3: Elija su ubicación para encontrar fechas y horarios de clases. No es necesario inscribirse, pero le pedimos que llegue entre 10 y 15 minutos antes, ya que las clases se asignan por orden de llegada.

¿Hay otras maneras de registrarse?

Puede visitar www.iehp.org para crear una cuenta en Mi Cuenta de Salud de IEHP. Haga clic en "Iniciar sesión" para comenzar.

Escanee para ver los horarios de las clases.



Llame a Servicios para Miembros al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes a viernes de 7am-7pm, los sábados y domingos de 8am-5pm. TTY: **1-800-718-4347**

Manténgase conectado. ¡Síguenos!

